



Quelques recommandations simples aux voyageurs durant la période de pandémie grippale

Avec l'arrivée des congés, bon nombre de compatriotes partent en voyage à l'étranger. Le Commissariat Interministériel Influenza souhaite bien sûr d'agréables vacances à chacun(e) mais tient aussi à attirer l'attention sur quelques règles de base que les voyageurs se devraient de respecter durant cette phase de pandémie de la grippe A/H1N1.

La liste des pays où l'on recense des cas de contamination d'homme à homme par la grippe A/H1N1, s'allonge un peu plus chaque jour et sur cette liste, figurent de nombreuses destinations de vacances très courantes. C'est la raison pour laquelle le Commissariat Interministériel juge utile de rappeler une série de règles de base qui peuvent limiter le risque de contamination, durant le voyage ou qui permettent de signaler à temps une éventuelle contamination et donc de protéger son entourage.

Si, au cours de votre voyage, vous manifestez des symptômes grippaux (fièvre supérieure à 38°C, toux, éternuements, douleurs musculaires ou articulaires, diarrhée), procédez comme à la maison : appelez un médecin local pour une visite à l'adresse de votre lieu de vacances. Il est recommandé de ne pas vous rendre chez le médecin ou dans un hôpital local mais d'attendre le passage du médecin. Évitez aussi tout contact avec d'autres personnes, jusqu'à ce que le médecin vous ait examiné(e). Si vous cherchez une aide médicale, n'hésitez pas à vous adresser à votre accompagnateur sur place ou aux collaborateurs de l'hôtel où vous séjournez.

Pour prévenir toute contamination par la grippe A/H1N1 durant votre voyage, il est par ailleurs conseillé de suivre les règles d'hygiène élémentaires, comme c'est le cas pour la grippe saisonnière, en hiver :

- Évitez tout contact avec des personnes visiblement malades et tenez-vous le plus possible à distance.
- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Les nettoyeurs pour les mains à base d'alcool peuvent également être efficaces. Évitez, autant que possible, de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Des germes pathogènes se répandent en effet souvent quand une personne touche quelque chose de contaminé et se frotte ensuite les yeux, le nez ou la bouche.
- Si vous êtes vous-même malade et que vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier. Après usage, jetez ce mouchoir dans une poubelle. Après avoir éternué ou toussé, lavez-vous toujours

minutieusement les mains pour éviter de transmettre à d'autres des germes de la maladie.

Il est totalement superflu d'emmener des masques dans votre valise. Ces masques ne protègent pas contre la contamination et ne sont utiles que si un malade les porte pour protéger son entourage direct.

Si, dans les 7 jours qui suivent votre retour de voyage, vous présentez des symptômes de la grippe, contactez votre médecin généraliste et attendez sa visite à votre domicile. N'oubliez pas de le/la renseigner sur le lieu et la période de votre voyage. Votre médecin a été informé par le Commissariat Interministériel de la procédure à suivre et est la personne la mieux placée pour juger si vous avez ou non été contaminé(e).

La grippe A/H1N1 n'est pas une affection particulièrement grave et s'accompagne, dans la majorité des cas, de symptômes comparables à ceux d'une grippe hivernale classique. Bien qu'aucun vaccin ne soit encore disponible, cette grippe peut être parfaitement traitée. Une personne malade est rétablie, en général, après une semaine.

Tout comme pour une grippe hivernale, cette grippe guérit la plupart du temps de manière spontanée, et il suffit de prendre un peu de repos, de boire en suffisance, de manger sainement et de prendre éventuellement un antipyrétique ou un antidouleur. La prise d'antiviraux à titre préventif est fortement déconseillée.

Le Commissariat Interministériel Influenza vous souhaite, une fois encore, des vacances agréables et relaxantes, et espère que, pour votre santé, vous tiendrez compte des présentes recommandations.